

پس از جراحی ماستکتومی:

در صورت وجود درد، از مسکن های تجویز شده توسط پزشک استفاده نمایید. توصیه های دارویی و گیاهی اطرافیان را اجرا نکنید، زیرا می تواند باعث صدمه به شما گردد و در روند درمان شما اختلال ایجاد نماید.

در محل جراحی پانسمان دارید. پانسمان را از نظر وجود ترشح و خونریزی بررسی نمایید. در صورت صلاحدید پزشکتان ممکن است نیاز به تعویض پانسمان در منزل باشد. قبل از انجام پانسمان دست های خود را با آب و صابون بشویید و سپس پانسمان را با رعایت نکاتی که به شما آموزش داده شده، تعویض نمایید.

محل بخیه جراحی را بررسی نمایید. در صورتی که در بین بخیه ها ترشح خون آلود و یا ترشح چرکی مشاهده می نمایید با پزشک خود در میان بگذارید. در محل جراحی ممکن است لوله ای جهت خروج ترشحات داشته باشید که درن نام دارد و توسط جراح شما خارج می گردد.

در صورتی که درن دارید، هنگام راه رفتن درن را پایین تر از محل بخیه ها نگاه دارید، تخلیه ترشحات را کنترل نمایید، در صورتی که ترشحاتی تخلیه نمی گردد، با پزشک خود مشورت نمایید، کنترل نمایید که لوله درن پیچ خوردگی و یا تا شدگی نداشته باشد.

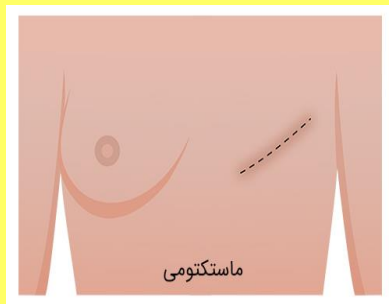


توجه داشته باشید که بر طبق صلاحدید پزشک شما، ممکن است قبل و یا بعد از جراحی، به شیمی درمانی و یا رادیوتراپی نیاز داشته باشید و یا هیچ کدام از کارهای فوق نیاز نباشد و فقط جراحی انجام گردد.

امروزه به دلیل درمان های پیشرفته و انواع داروهای جدید شیمی درمانی و روش های رادیوتراپی، امید به زندگی در بیماران بسیار افزایش یافته و پس از درمان می توانید با پیگیری منظم و مراجعات دوره ای به پزشک، سالها بدون نگرانی، زندگی راحتی داشته باشید.



امروزه می توان پس از انجام تستهای ژنتیکی و تخمین درصد ابتلا به سرطان سینهف ماستکتومی پیشگیرانه انجام داد که این مساله پس از مشورت با پزشک و برنامه ریزی منظم انجام گردد.



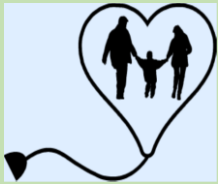
در صورتی که دچار سرطان سینه هستید، ممکن است پزشک شما، تشخیص دهد که سینه شما باید جراحی شود، در این صورت جراحی برای شما انجام می گردد. در طی جراحی، گاهی فقط توده، در بعضی مواقع سینه شما به تنهایی و یا همراه با غدد لنفاوی اطراف آن برداشته می شود. به جراحی برداشتن سینه ماستکتومی، گفته می شود.



ممکن است قبل از جراحی نمونه برداری از سینه انجام گرفته باشد و بر حسب نتیجه آن تصمیم گیری گردد.

برخی از زنان تصمیم می گیرند که بعد از انجام جراحی ماستکتومی، سینه های خود را با انجام جراحی، بازسازی کنند. گاهی اوقات این امکان وجود دارد که همزمان با انجام ماستکتومی، بازسازی سینه نیز انجام شود. اما در مواردی لازم است که ماستکتومی انجام شود و مدتی بعد عمل بازسازی به طور جداگانه صورت گیرد.

جراحی ماستکتومی با بیهوشی عمومی انجام می گردد. پس از جراحی در محل عمل، پانسمان و بانداژ خواهید داشت و ممکن است لوله ای به نام درن برای خروج ترشحات در محل عمل تعبیه شده باشد که قبل از ترخیص شما از بیمارستان، توسط جراحان خارج خواهد شد و یا در صورت ترخیص با درن، جهت خروج درن و زمان مراجعه به درمانگاه یا مطب با شما هماهنگی لازم انجام می شود.



K-B:01-23-00



بیمارستان کسری

بعد از جراحی سینه، چگونه از خود مراقبت کنیم



تهیه و تنظیم:

گروه آموزش به بیمار و ارتقا سلامت بیمارستان کسری

www.kasrahospital.ir

هر گونه تورم در دست سمت جراحی شده را بررسی نموده و به پزشک خود اطلاع دهید.

هنگام گرفتن ناخن، احتیاط نمایید که زخمی ایجاد نشود، از کاشتن ناخن خودداری نمایید زیرا خطر عفونت قارچی را افزایش می دهد.

در صورتی که سینه های شما در دو طرف برداشته شده باشد، مراقبت ها در هر دو طرف باید انجام گردد.

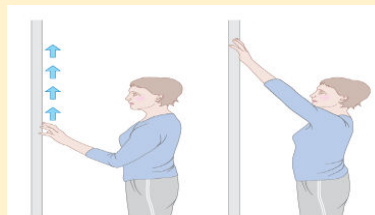
نمونه ای از ورزش های بعد از ماستکتومی: ورزش ها را بین دو تا سه بار در روز و هر بار حدود 20 دقیقه انجام دهید.

یک میله را با هر دو دست بگیرید. دست ها باید به اندازه عرض شانه ها با همدیگر فاصله داشته باشند. بازوها را صاف نگاه دارید سپس میله را بالا بیاورید و پشت سر خود ببرید تا جایی که آرنج ها خم شوند
برعکس انجام دهید ، میله را وضعیت شروع برگردید.



روبروی دیوار بایستید. انگشتان پا تا حد امکان نزدیک دیوار باشد و پاها را از هم جدا کنید. در حالی که آرنج را کمی خم کرده اید ، با خم کردن انگشت ها ، به تدریج دست ها را از دیوار بالا ببرید تا حدی که بازوها کاملاً صاف شوند. سپس همین تمرین را برعکس انجام دهید و دست ها را

پایین بیاورید تا به نقطه شروع برگردید.



Cancer Research UK

پس از رفتن به منزل، فقط با اجازه پزشکتان مجاز به استحمام هستید، در صورتی که می توانید حمام در تخت انجام داده و محل جراحی شده را در معرض آب قرار ندهید؛ می توانید سایر بخشهای بدن خود را بشویید، در غیر اینصورت تا زمان اجازه پزشک به حمام نروید.

در منزل راه بروید، راه رفتن به پیشگیری از ایجاد لخته در پاهای شما کمک می نماید.

سرفه و تنفس عمیق داشته باشید، زیرا مانع از ابتلا شما به عفونت های تنفسی می گردد.

مراقبت از دست سمتی که ماستکتومی شده است:

از سونا استفاده نکنید.

دستتان را به هیچ عنوان در حالت آویزان قرار ندهید.

در زمان خواب و استراحت، یک بالش کوچک در زیر دست و بازوی سمت جراحی شده قرار دهید تا برگشت لنفاوی بهتر شده و دستتان ورم نکند.

اجسام سنگین را بلند نکنید. کیف خود را روی شانه سمت جراحی شده آویزان نکنید.

کارهای سنگین با دست سمت جراحی شده انجام ندهید.

هنگام باغبانی، خیاطی، شستشوی ظرف و ... از دستکش استفاده کنید و از پوست دست سمت جراحی شده مراقبت نمایید و از لوسیون های نرم کننده استفاده نمایید.